ÖTB Oberösterreich

Turnakademie

BEWEGUNGSAKADEMIE
Trainingsunterstützung
Vereinsberatung
Fortbildung

ASVÖ
WIR MACHEN SPORT!

3. BEWEGUNGSTAG ÖTB OBERÖSTERREICH

SAMSTAG, 05. OKTOBER 2013
VOLKSGARTENSTRASSE 17
4600 WELS

JETZT AUFS HANDY LADEN!

Bewege dei

Samstag, 5. Oktober 2013 | Turnhalle Wels

Aufgrund des großen Erfolges in den Vorjahren versorgt der ÖTB Oberösterreich zu Beginn des neuen Turnjahrs Vereine und deren Übungsleiter, Vorturner und Amtswalter mit neuen Ideen, Schwung und Elan. Heuer wieder in Kooperation mit der Bewegungsakademie (BAk) und der ÖTB Turnakademie (TAk).
Der umfassende Stundenplan soll einen Einblick bieten in die verschiedenen Möglichkeiten eines Vereins, eines Vorturners und einer einzigen Turnstunde. So finden sich im Programm nicht nur klassische Themen des Gerätturnens sondern weitere, die dem Breitensport- und Fitnessangebot für alle Altersgruppen neue Impulse verleihen können. Lasst euch überzeugen und inspirieren!

Allgemeines Turnen:

(13) Kleinkinder- Turnen (Praxis - BAk)
Laufen, Springen, Krabbeln und Wälzen sind Grundtätigkeiten, die für die körperliche und geistige Entwicklung der Kinder unermesslich wichtig sind. Wie diese sinnvoll in Turnstunden für Kleinkinder eingebaut werden können, ist Inhalt dieser Einheit.
Andrea Engleitner

(24) Ballett- Programm für Turnerinnen (Praxis – BAk)
Ein fix fertiges Ballett- Programm für Turnerinnen, das alle grundlegenden Elemente beinhaltet wird mit Euch erarbeitet. Dazu gibt es die passende Musik auf CD.
Brunhilde und Heidi Neumayer

(32) Freies Turnen an Geräten (Praxis – TAk)
Turnen an und mit Geräten für Kinder, die nicht Wettkampfturnen wollen.
Kurt Gruber

(36) Fehler sehen und korrigieren (Theorie – BAk)
Fehler sehen und korrigieren anhand von biomechanischen Parametern sowie sinnvolles Videofeedback für den täglichen Gebrauch.
Thomas Freudenthaler

Methodik Turn 10:

T(11) Barren - Oberstufe (Praxis – BAk)
Methodische Übungsreihen und Helfergriffe zu folgenden Elementen: Stemme vw., Stemme rw., Unterschwung und Salto rw.
Thomas Freudenthaler

nen Verein!

(12) Minitrampolin Basistufe (Praxis – BAk)
Wie beginne ich sinnvoll mit dem Minitrampolinspringen und wie helfe ich richtig bei den Grundsprüngen bis zur freien Radwende.
Beme Neumayer

(21) Pauschenpferd (Praxis – BAk)
Der Beginn des Pauschenpferdturnens vom Spreizen über die Scheren bis zum Kreisen. Die richtige Methodik und Hilfe!
Thomas Freudenthaler

(22) Reck Basisstufe (Praxis – BAk)
Methodische Übungsreihen und Helfergriffe zu folgenden Elementen: Rückschwung mit Hüftumschwung vl rw., (Felg-) Unterschwung, Aufgrätschunterschwung m. ½ Drg. (½ Drg. im Schwung), Kippe.
Beme Neumayer

(31) Balken Basistufe (Praxis – BAk)
Die ersten Schritte und gymnastische Elemente(Arabesque, Gymnastische ½ (Passé-) Drehung und Schrittsprung) stehen am Beginn des Balkenturnens. Der Handstand und das richtige Aufrichten bilden Grundlage für folgende akrobatische Elemente am Balken.
Brunhilde + Beme Neumayer

(41) Ringe (Praxis – BAk)
Am Beginn des Ringeturnens stehen Kraftteile und das Schwingen. Daraus entwickeln sich die Überschläge vorwärts (Kugeln) und rückwärts (Schleudern).
Thomas Freudenthaler

(42) Boden Oberstufe (Praxis – BAk)
Methodische Übungsreihen und Helfergriffe zu folgenden Elementen: Handstand m. 1/1 Drg., Krafthandstand, Flick- Flack, Twistsalto.
Beme Neumayer

(51)Reck Oberstufe (Praxis – BAk)
Methodische Übungsreihen und Helfergriffe zu folgenden Elementen: Freie Felge, Schwingen, Riesenfelgaufschwung, Ausgrätschen.
Beme Neumayer

(52) Boden Basistufe (Praxis – BAk)
Methodische Übungsreihen und Helfergriffe zu folgenden Elementen: Rolle rw. d.d. Handstand, (einarmiges) Rad, freies Rad, Radwende (Rondat), Überschlag.
Thomas Freudenthaler

Tanz:

(15) Hip Hop (Praxis – BAk)
Hip Hop ist die Jugendkultur unserer Zeit – und der Tanz ein Teil davon. In diesem Workshop steht das Vermitteln neuer „moves“ im Vordergrund.
Heidi Neumayer

(33) Moderne Tanzchoreographie und Tanzspiele für Kinder von 7-12 Jahre (Praxis – TAk)
Anregungen und Gestaltungen von einfachen Tanzchoreographien für Vorführungen und Tanzspiele zur Rhythmusschulung und Auflockern. Für Kinder von 7 -12 Jahre.
Gerda Hoffmann- Polz

(54) Moderne Tanzchoreographie und Tanzspiele für Jugendliche von 13-16 Jahre (Praxis – TAk)
Anregungen und Gestaltungen von Tanzchoreographien für Vorführungen und Tanzspiele zur Rhythmusschulung für Jugendliche. Es wird auf die Besonderheit dieses Jugendalters eingegangen!
Gerda Hoffmann- Polz

Trendsport Outdoor:

(17/ 27) Slackline - Anfänger/ Fortgeschrittene (Praxis – BAk)
Ein Trend bei dem auf spielerischste Art und Weise das Gleichgewicht geschult wird. Dabei balanciert man – ähnlich dem Seiltanzen – auf einem Gurtband, dass zwischen zwei Befestigungspunkten gespannt wird. Eine nette Abwechslung zum Turnsaal.
Arnold Fauler

(47/ 57) Parkour - Anfänger/ Fortgeschrittene (Praxis – BAk)
Parkour ist die Kunst der effizienten Fortbewegung. Körper und Geist werden dazu eingesetzt, Hindernisse zu überwinden und Herausforderungen zu bewältigen.
Alexandros Charos

Fitness:

(34) Bokwa- Fitness (Praxis – BAk)
BOKWA® ist anders. Es ist kein wirkliches Tanz-Workout - es gibt keine Choreographie und keine Zählschritte. Die Teilnehmer steigen Buchstaben und Zahlen mit ihren Füßen, während sie sich zusammen zur Musik bewegen.
Alice Zandomeneghi

(26/ 37/ 44) Cross- Fit (Theorie + Praxis – BAk)
CrossFit verbindet Gewichtheben, Sprinten und Gymnastik. Ziel ist es, die Trainierenden in verschiedenen Fitnessdisziplinen ausgewogen zu entwickeln: Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Schnelligkeit, Geschicklichkeit, Balance, Koordination und Genauigkeit.
Reini Innerhofer

Allgemeine Grundlagen:

(14) Gymnastik mit Sprungseilen (Praxis – BAk)
Die vielfältige Einsatzmöglichkeit des Seils im Bereich Koordination und Kraftausdauer sind Inhalt dieser Einheit.
Brunhilde Neumayer

(23) „Steh fest im Leben“ (Praxis – TAk)
Übungsformen zur Verbesserung der Beinkraft und Gleichgewichtsfähigkeit.
Kurt Gruber

(43) Gymnastik mit dem Pezziball (Praxis – BAk)
Der Pezziball eignet sich hervorragend für sensomotorisches Training des Mittelkörpers und stellt dabei hohe Anforderungen an die Koordination.
Christina Edthaler

(53) Gymnastik mit Reifen/ Gymnastikball (Praxis – BAk)
Fußball und Hula-hop: Ball und Reifen können viel mehr!
Brunhilde Neumayer

Generation 50+:

(16) Die vielen Gesichter der Generation 50+ (Theorie – BAk)
Bewegung ist für das Wohlbefinden in jedem Alter äußerst wichtig. Allerdings sind in der Belastung und Übungsauswahl Unterscheidungen zu treffen, die sehr mit dem jeweiligen Fitnesszustand zusammenhängen. Gerade bei der Generation 50+ fallen gravierende Unterschiede auf.
Fabienne Meschuh

(25) Gelenksprävention (Praxis – BAk)
Die Kräftigung der lokalen Stabilisatoren sowie sanfte Mobilisation der Gelenke helfen Verletzungen zu vermeiden.
Fabienne Meschuh

(35) Osteoporose- Vorsorge (Praxis – BAk)
Inhalte, Durchführung und Planung von Osteoporose Vorsorgetraining im Turnverein.
Fabienne Meschuh

(45) Orientierungsfähigkeit verbessern -Stürze vermeiden (Praxis – TAk)
Übungsformen zur Verbesserung der räumlichen Orientierung,- ein wichtiger Beitrag zur Sturzvermeidung.
Kurt Gruber

(55) Gesunder Rücken (Praxis – BAk)
Bei diesem Kurs schaffen wir das Bewusstsein für die richtige Haltung und vermitteln die Bedeutung von altersgerechtem schonenden Kraft-, Stabilisations- und Mobilisationstraining.
Christina Edthaler

STUNDENPLAN

Zeit	Kunstturnhalle	Turnsaal	Gymnastik 1
08:00 - 08:50	Anmeldung und		
09:00 - 09:20	Begrüßung, Eröffnung, Aufwär		
09:30 - 10:50	**(11) Barren Ost.** Thomas Freudenthaler	**(12) Minitramp Bast.** Beme Neumayer	**(13) Kleinkin-der- Turnen** Andrea Engleitner
11:00 - 12:20	**(21) Pauschenpferd** Thomas Freudenthaler	**(22) Reck Bast.** Beme Neumayer	**(23) "Steh fest im Leben"** Kurt Gruber
12:20 - 13:30	Mittagessen		
13:30 - 14:50	**(31) Balken Bast.** Bruni + Beme Neumayer	**(32) Freies Tur-nen an Geräten** Kurt Gruber	**(33) Mod. Tanz-choreographie u. Tanzspiele 7-12 Jähr.** G. Hoffmann-Polz
14:50 - 15:20	Kaf		
15:30 - 16:50	**(41) Ringe** Thomas Freudenthaler	**(42) Boden Ost.** Beme Neumayer	**(43) Gymnastik m. Pezziball** Christina Edthaler
17:00 - 18:20	**(51) Reck Ost.** Beme Neumayer	**(52) Boden Bast.** Thomas Freudenthaler	**(53) Gymnas-tik m. Reifen/ Gymnastikball** Bruni Neumayer
18:20 - 18:30	Schlußrunde und Veral		

ÖTB Oberösterreich

Turnakademie

BEWEGUNGS AKADEMIE
Trainingsunterstützung
Vereinsberatung
Fortbildung

ASVÖ WIR MACHEN SPORT!

Gymnastik 2	Gymnastik 3	Fechtsaal	Outdoor
Akkreditierung (Foyer)			
rmen/ Einstimmung (Kunstturnhalle)			
(14) Gymnastik m. Sprungseilen Bruni Neumayer	**(15) Hip- Hop** Heidi Neumayer	**(16) Die vielen Gesichter der Gene-ration 50+ (Theorie)** Fabienne Meschuh	**(17) Slackline (Anfänger)** Arnold Fauler
(24) Ballett-Programm für TurnerInnen Br. + H. Neumayer	**(25) Gelenksprä-vention (Gen. 50+)** Fabienne Meschuh	**(26) Cross-Fit (Theorie)** Reini Innerhofer	**(27) Slack-line (Fortge-schrittene)** Arnold Fauler
und Mittagspause			
(34) Bok-wa- Fitness Alice Zandomeneghi	**(35) Osteopo-rose- Vorsorge (Gen. 50+)** Fabienne Meschuh	**(36) Fehler sehen und korrigieren (Theorie)** Th. Freudenthaler	**(37) Cross-Fit outdoor** Reini Innerhofer
fe - Pause			
(44) Cross- Fit Reini Innerhofer	**(45) Orientie-rungsfähigkeit verbessern - Stürze vermeiden** Kurt Gruber	**(46) Sportge-rechte Ernäh-rung (Ausdau-er)** Marlis Schosser	**(47) Parkour (Anfänger)** Alexandros Charos
(54) Mod. Tanzchoreo-graphie u. Tanzspiele 13-16 J. G. Hoffmann-Polz	**(55) Gesunder Rücken (Gen. 50+)** Christina Edthaler	**(56) Sportge-rechte Ernäh-rung (Kraft/ Schnelligkeit)** Marlis Schosser	**(57) Parkour (Fortgeschrit-tene)** Alexandros Charos
bschiedung (Kunstturnhalle)			

www.bewegungsakademie.net

Ernährung:

(46/ 56) Sportgerechte Ernährung –
Ausdauer/ Kraft+ Schnelligkeit (Theorie – BAk)
Die Bedeutung der sportgerechten Ernährung wird vielfach noch immer unterschätzt. Dabei gibt es gravierende Unterschiede zwischen ausdauer- bzw. kraft- und schnelligkeitsorientierten Sportarten. Es ist gar nicht so kompliziert, man muss es nur wissen!
Marlis Schosser

Dauer pro Einheit:

jeweils 80 min.
Es handelt sich um Aktivkurse, d.h. jede/r TeilnehmerIn macht im Rahmen ihres/ seines Leistungsvermögens selbst mit!

Kosten Bewegungstag ÖTB Oberösterreich:

ÖTB OÖ Mitglieder:	€ 55,- für 1 Person/ Verein/ Tag
Staffelung:	€ 50,- für bis zu 4 Personen/ Verein/ Tag
	€ 45,- für bis zu 8 Personen/ Verein/ Tag
	€ 40,- für mehr als 8 Personen/ Verein/ Tag
Nicht ÖTB OÖ Mitglieder:	€ 70,- pro Person / Tag

Anmeldung:

bis 22. September 2013 unter **www.turnfest.at** oder per Mail an die Landesgeschäftsstelle: **oetb.ooe@turnfest.at** - jeweils mit Angabe (Nr.) der gewünschten Einheiten.

Bezahlung:

Die Rechnung ist im Voraus zu bezahlen, eine Ummeldung der Kurse vor Ort ist noch möglich! Bei Nichterscheinen wird die volle Kursgebühr einbehalten!

Die Gruppengröße ist mit 25, bei Methodik Turn10- und Theorie- Einheiten mit 30 TN limitiert!
Der Veranstalter behält sich vor, Einheiten mit weniger als 6 Anmeldungen NICHT durchzuführen!

Veranstalter:

ÖTB Oberösterreich in Zusammenarbeit mit der Bewegungsakademie und der ÖTB Turnakademie

Mehr Infos und Details zu ReferentInnen und Kursen unter:
www.bewegungsakademie.net/bewegungstag.html
www.oetb.at